

Monatsthema 06/2016: Versteckte Intervalle

Die Abwechslung zwischen Belastungs- und Erholungsphasen charakterisiert ein Intervalltraining. Dabei wird die Erholung in Dauer und Intensität so gestaltet, dass der Körper nie vollständig zur Ruhe kommt. Dadurch entsteht ein starker Trainingsreiz. Dieses Monatsthema weist einen Weg zum hochintensiven Ausdauertraining im Sportunterricht.



Die gute Nachricht gleich zu Beginn: Intervalltraining im Sportunterricht kann bestens auch spielerisch durchgeführt werden, sodass die Schülerinnen und Schüler es nicht einmal merken. Denn trotz der positiven Effekte eines Intervalltrainings ist es nicht sonderlich beliebt. Das Ziel ist es deshalb, die Intervalleinheiten im Sportunterricht geschickt in unterschiedliche Sportarten oder kleine Spiele zu verstecken.

Sowohl ein hoch intensives Training (HIT) als auch ein klassisch, niedrigintensiv und umfangsorientiertes Ausdauertraining können die Herz- und Muskelstoffwechsel-funktion verbessern. Laut der Wissenschaft hat das HIT im Vergleich einen leicht höheren Trainingseffekt. Da ein hochintensives Intervalltraining dank einer attraktiven Inszenierung auch Spass bereitet und zu Trainingserfolgen führt (siehe [Interventionsstudie](#)), eignet es sich gut für den Sportunterricht.

Fokus auf Sportunterricht

Dieses Monatsthema basiert auf den bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Intervalltraining. Die 29 Autorinnen und Autoren – allesamt Studierende des Master of Science in Sportwissenschaften an der [Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM](#) – haben sich bei der Erarbeitung der Inhalte auf Beispiele konzentriert, die im Sportunterricht in der Schule umsetzbar sind.

Der inhaltliche Fokus dieser Broschüre liegt auf dem hoch intensiven Ausdauertraining (HIAT). Die Leserinnen und Leser werden zunächst in die Grundlagen des HIT und des HIAT eingeführt, erfahren mehr zu den Trainingsmethoden und lernen die unterschiedlichen Intervalle kennen. Die Praxisbeispiele richten sich an SuS der Sek.-Stufe II. Vorgeschlagen werden Inhalte für den Individualsport, den Teamsport, den Rückschlagsport sowie kleine Spiele, Circuits und Stafettenformen, die sich im Sportunterricht für ein HIAT eignen.

Die Autorinnen und Autoren haben die Beispiele über mehrere Wochen erprobt und, wo nötig, angepasst. Tipps

zum Monitoring, eine Beispiellektion sowie die Resultate einer Interventionsstudie runden das ganze Monatsthema ab. Darüber hinaus stehen auf mobilesport.ch weitere Hilfsmaterialien und Beispiele zur Verfügung.

Monatsthema als pdf

- [Versteckte Intervalle](#) (pdf)

Berichte

- [HIAT Hoch Intensives Ausdauertraining](#)
- [Steuervariablen](#)
- [Intensität steuern](#)
- [Trainingsmethoden](#)
- [Fortschritte prüfen](#)
- [Interventionsstudie](#)
- [Die Beanspruchung messen](#)

Übungen

- [Kurze Intervalle](#)
- [Lange Intervalle](#)
- [Repetitive Sprints](#)
- [Sprint Intervalle](#)

Lektionen

- [Kurze Intervalle: Rückschlagsport](#)
- [Lange Intervalle: Teamsportart I](#)
- [Lange Intervalle: Teamsportart II](#)
- [Repetitive Sprints:Rückschlagsport](#)
- [Sprint Intervalle – Kleine Spiele/Teamsport](#)

Quelle: Seminar Trainingswissenschaften 2016 / Master of Science in Sportwissenschaften – Eidg.
Hochschule für Sport Magglingen EHSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO